24.009 Šalát karfiolový miešaný
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
karfiol	5,00	4,25	8,00	6,80	8,00	6,80	10,00	8,50
rajčiaky	0,75	0,68	1,00	0,90	1,00	0,90	1,50	1,35
paprika	0,75	0,57	0,90	0,68	0,90	0,68	1,50	1,12
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,40	0,34	0,70	0,60
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,35	0,35	0,35	0,35	0,40	0,40
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	2,00	2,00	2,30	2,30	2,30	2,30	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g	60		90		90		130	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý karfiol povaríme vo vriacej osolenej vode. Vychladnutý karfiol rozoberieme na ružice. Očistenú cibuľu a papriku pokrájame nadrobno, osolíme a necháme postáť. Umyté a očistené rajčiaky pokrájame na kolieska alebo štvrtiny. Všetku zeleninu spolu zmiešame, zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a oleja.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	132	32	1,11	0,6	0,3	4,5	1,3	20,1	0,3	0,02	0,0	0,0	29,7	0,0
B	217	52	1,72	1,2	0,6	7,3	2,1	31,1	0,5	0,04	0,1	0,1	43,4	0,0
C	217	52	1,72	1,2	0,6	7,3	2,1	31,1	0,5	0,04	0,1	0,1	43,4	0,0
D	284	68	2,23	1,8	0,9	9,2	2,7	41,0	0,7	0,06	0,1	0,1	59,1	0,0